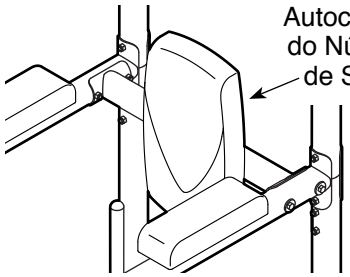
WEIDER®
POWER TOWER

Modelo nº WEBE99712.1
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

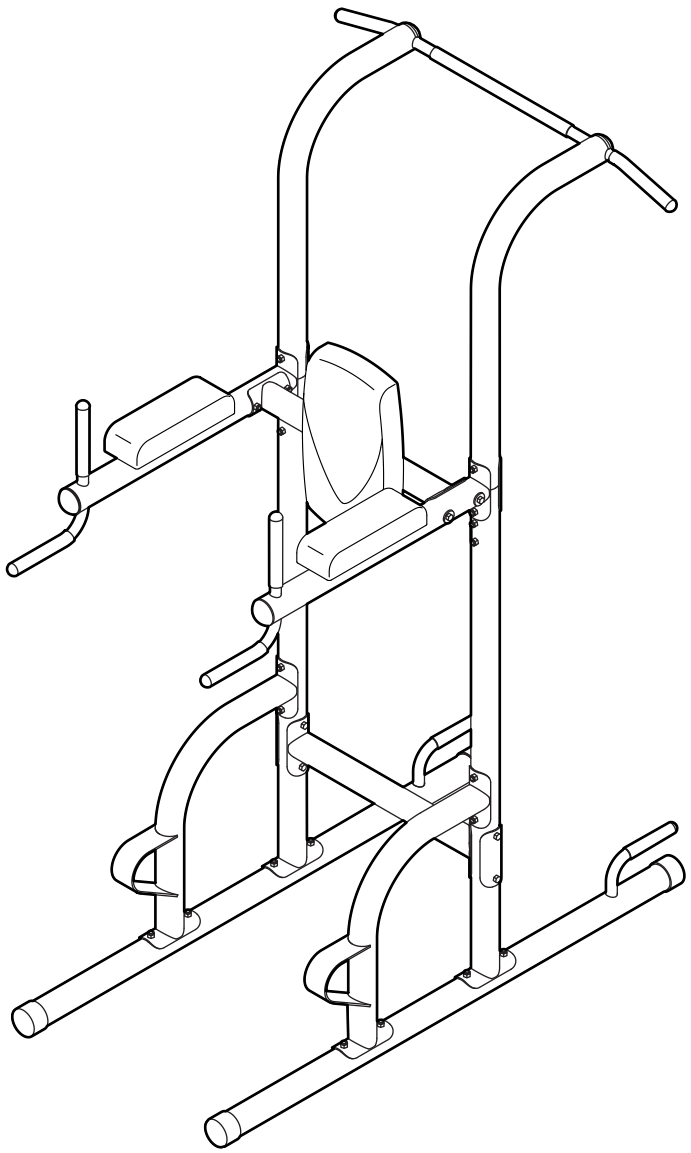
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



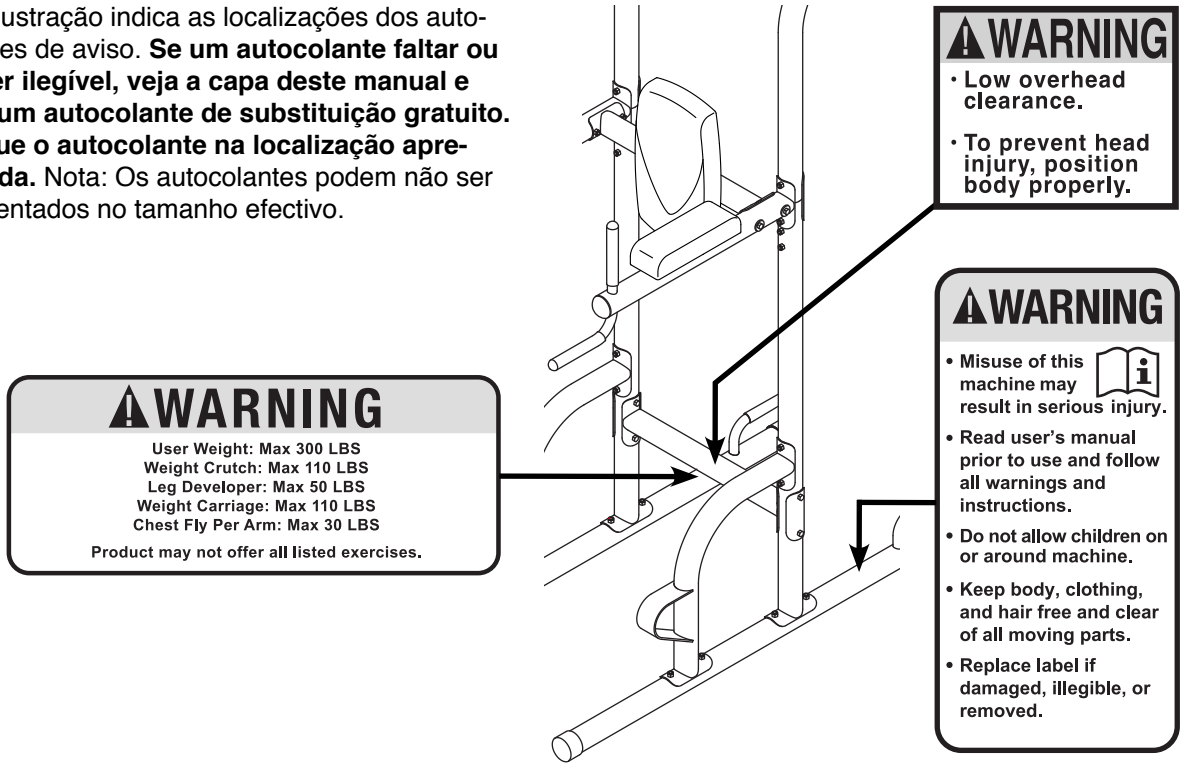
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 12
LISTA DE PEÇAS 14
DIAGRAMA AMPLIADO 15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


WARNING
• Low overhead clearance.
• To prevent head injury, position body properly.
WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 110 LBS
Leg Developer: Max 50 LBS
Weight Carriage: Max 110 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS
Product may not offer all listed exercises.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as instruções e precauções importantes deste manual e todos os avisos no aparelho de exercício antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de exercício sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Use o aparelho de exercício somente conforme descrito neste manual.**
4. **O aparelho de exercício destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o aparelho de exercício num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.**
5. **Mantenha o aparelho de exercício no interior, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o aparelho de exercício numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Use o aparelho de exercício apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo do aparelho de exercício para o proteger.**
7. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas de cada vez que o aparelho de exercício for utilizado. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças com menos de 12 anos e os animais de estimação afastados do aparelho de exercício.**
9. **O aparelho de exercício foi concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 136 kg.**
10. **Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**
11. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil aparelho de exercício WEIDER® POWER TOWER. O aparelho de exercício POWER TOWER foi concebido para o(a) ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte superior do corpo. Quer o seu objetivo seja uma figura bem proporcionada, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o aparelho de exercício ajudá-lo(a)-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o aparelho de exercício. Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

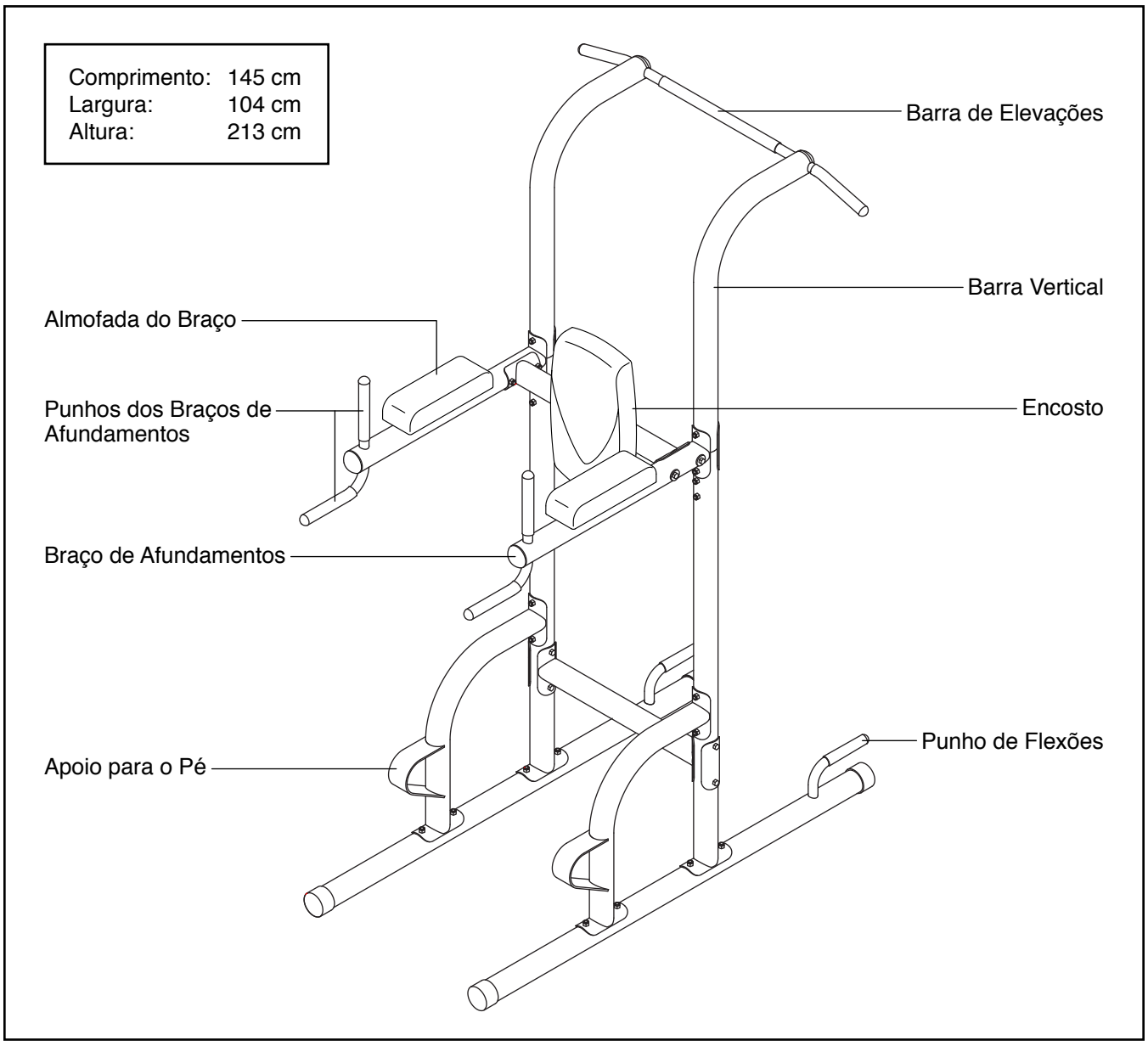
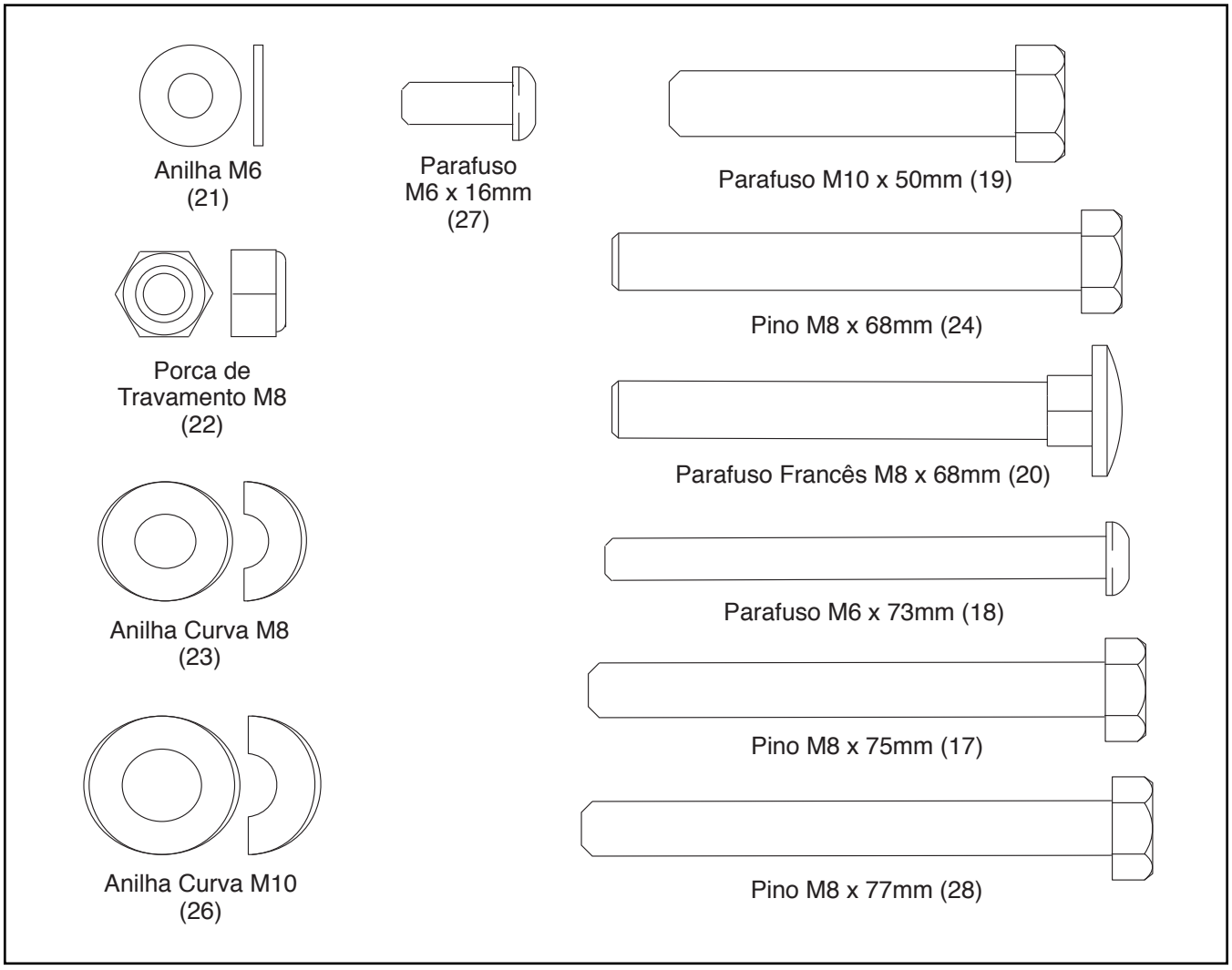


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

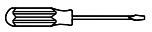


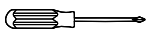
MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, o aparelho de exercício deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que haja espaço suficiente para circular à volta do aparelho de exercício enquanto o monta.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para a montagem, poderão ser necessárias a massa lubrificante incluída e as ferramentas seguintes (não incluídas):

duas chaves inglesas

um maço de borracha

uma chave de fendas normal 

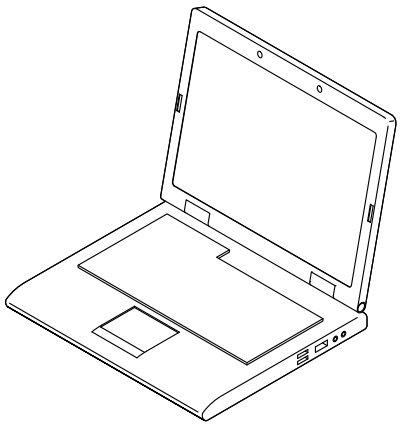
uma chave Phillips 

A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto, isto:**
   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

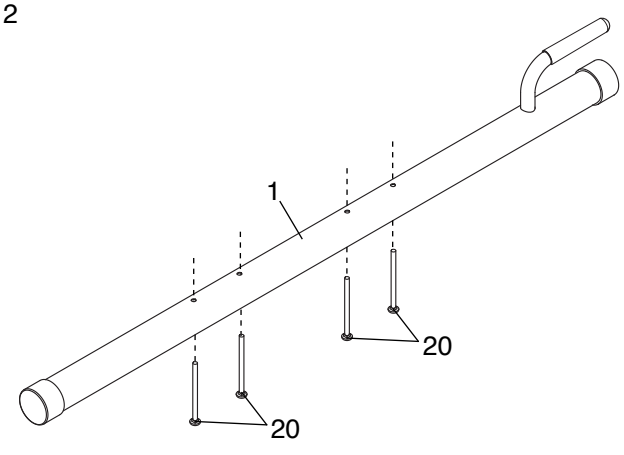
1



2. Insira quatro Parafusos Franceses M8 x 68mm (20) numa Base (1) em sentido ascendente.

   Repita este passo com a outra Base (não mostrada).

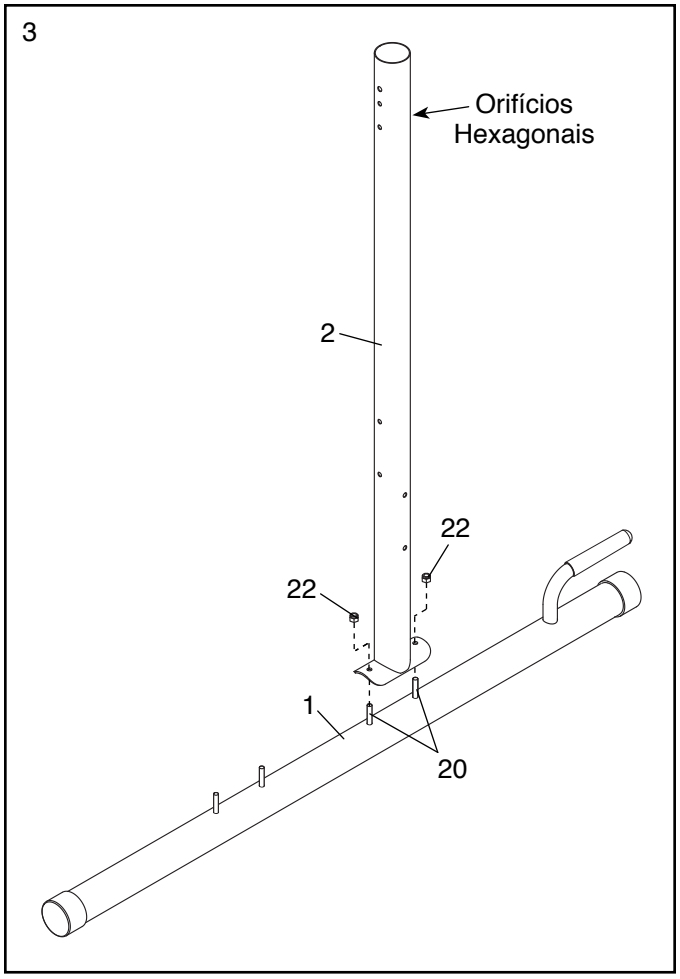
2



3. Posicione uma das Barras Verticais (2) e uma das Bases (1) conforme mostrado; **certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem no lado indicado da Barra Vertical.**

   Fixe a Barra Vertical (2) à Base (1) com os dois Parafusos Franceses M8 x 68mm (20) indicados e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

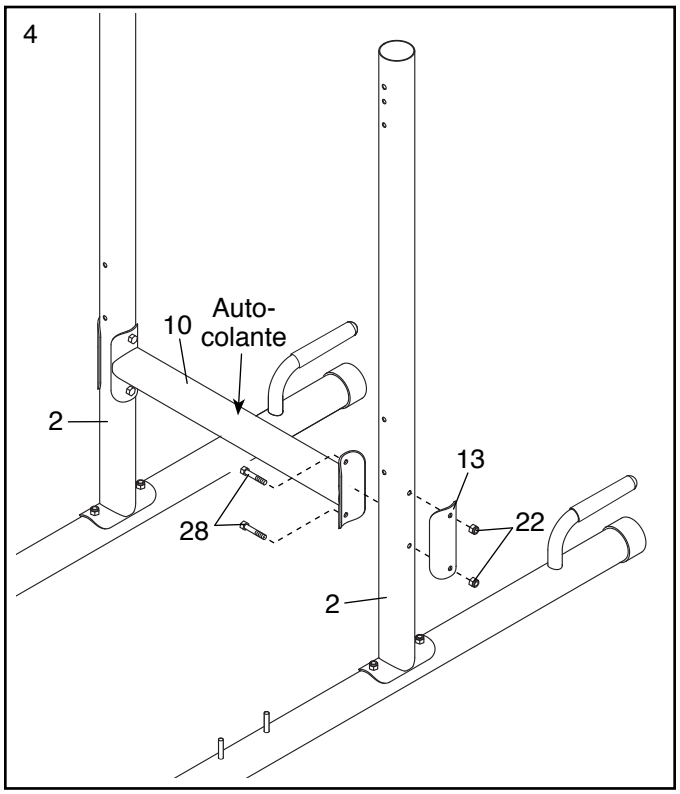
   Fixe a outra Barra Vertical (não mostrada) à outra Base (não mostrada) da mesma forma.



4. Posicione a Barra de Apoio Inferior (10) de modo a que os autocolantes de aviso fiquem voltados para cima.

   Fixe a Barra de Apoio Inferior (10) a uma das Barras Verticais (2) com dois Pinos M8 x 77mm (28), uma Placa de Suporte (13) e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

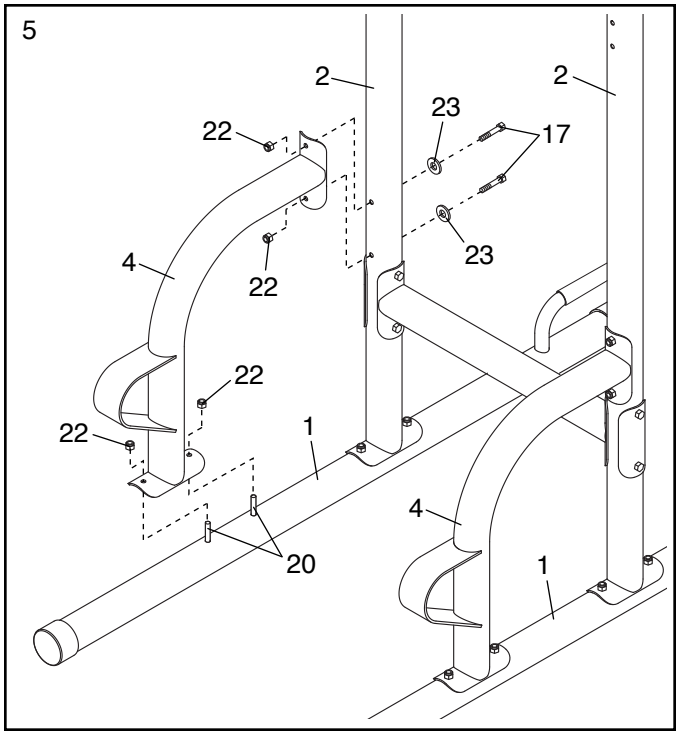
   Fixe a Barra de Apoio Inferior (10) à outra Barra Vertical (2) da mesma forma.



5. Fixe uma Estrutura do Apoio para o Pé (4) a uma das Bases (1) com os dois Parafusos Franceses M8 x 68mm (20) indicados e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

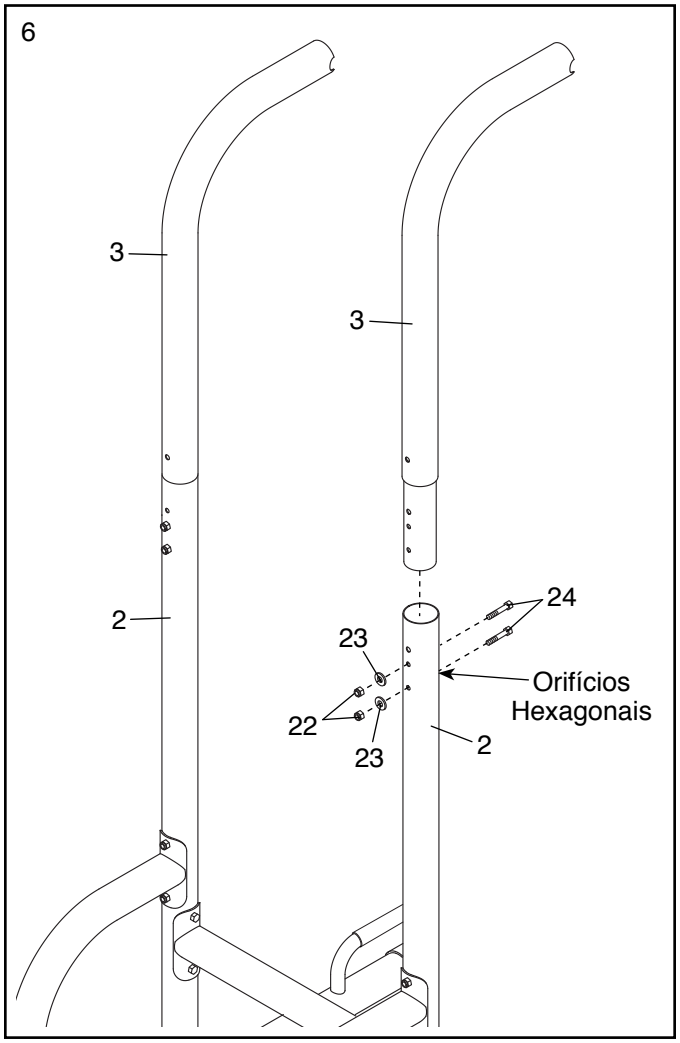
   Em seguida, fixe a Estrutura do Apoio para o Pé (4) à Barra Vertical (2) com dois Pinos M8 x 75mm (17), duas Anilhas Curvas M8 (23) e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Fixe a outra Estrutura do Apoio para o Pé (4) à outra Base (1) e à outra Barra Vertical (2) da mesma forma.



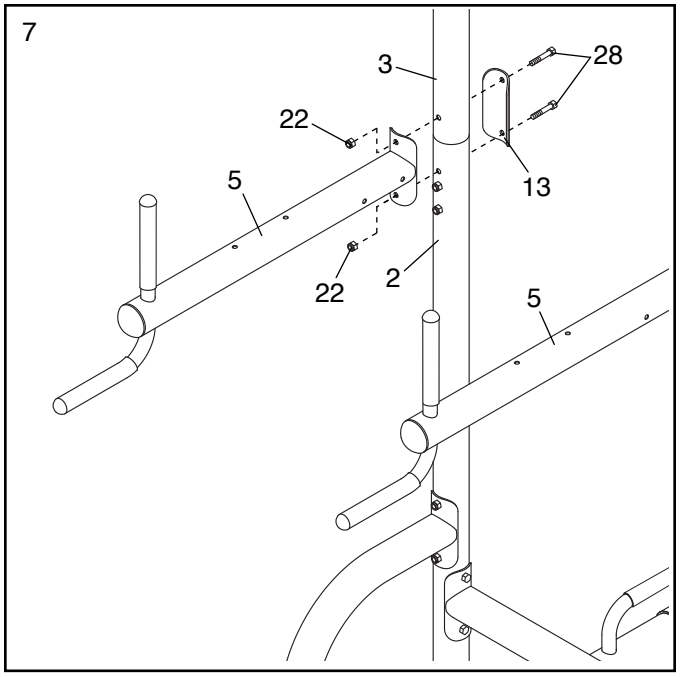
6. Posicione uma das Estruturas de Elevações (3) conforme mostrado e insira-a numa das Barras Verticais (2). Fixe a Estrutura de Elevações com dois Pinos M8 x 68mm (24), duas Anilhas Curvas M8 (23) e duas Porcas de Travamento M8 (22). **Nota: Os Pinos devem ser inseridos no conjunto de orifícios mais baixo da Estrutura de Elevações e da Barra Vertical. Certifique-se de que as cabeças dos pinos fiquem nos orifícios hexagonais da Barra Vertical. Não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Fixe a outra Estrutura de Elevações (3) à outra Barra Vertical (2) da mesma forma.



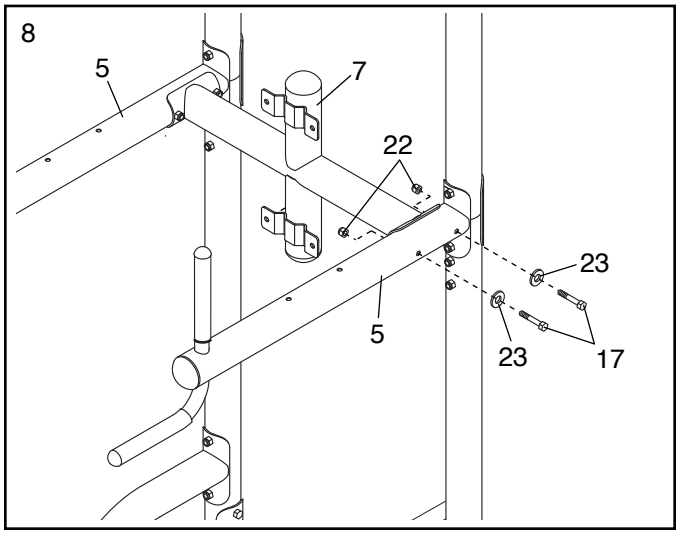
7. Fixe um Braço de Afundamentos (5) a uma das Estruturas de Elevações (3) e a uma das Barras Verticais (2) com dois Pinos M8 x 77mm (28), uma Placa de Suporte (13) e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Repita este passo com o outro Braço de Afundamentos (5).



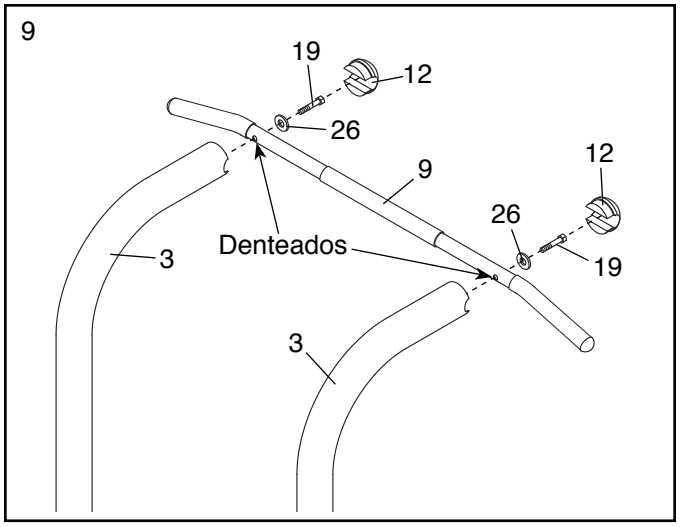
8. Fixe a Barra de Apoio Superior (7) a um dos Braços de Afundamentos (5) com dois Pinos M8 x 75mm (17), duas Anilhas Curvas M8 (23) e duas Porcas de Travamento M8 (22); **não aperte já as Porcas de Travamento.**

   Fixe a Barra de Apoio Superior (7) ao outro Braço de Afundamentos (5) da mesma forma.

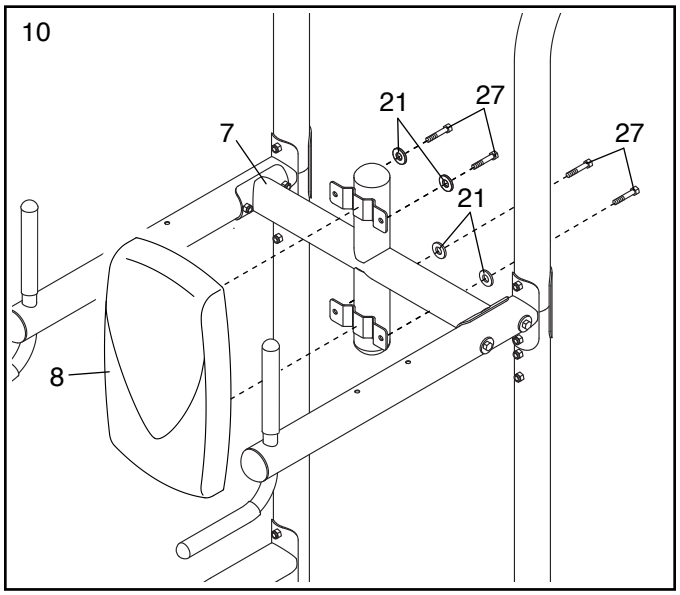


9. Fixe a Barra de Elevações (9) às Estruturas de Elevações (3) com dois Parafusos M10 x 50mm (19) e duas Anilhas Curvas M10 (26). **Certifique-se de que os orifícios denteados da Barra de Elevações fiquem no lado mostrado.** Em seguida, pressione as duas Tampas de Borracha (12) contra as extremidades das Estruturas de Elevações.

   Consulte os passos 3-8. Aperte todas as Porcas de Travamento M8 (22).

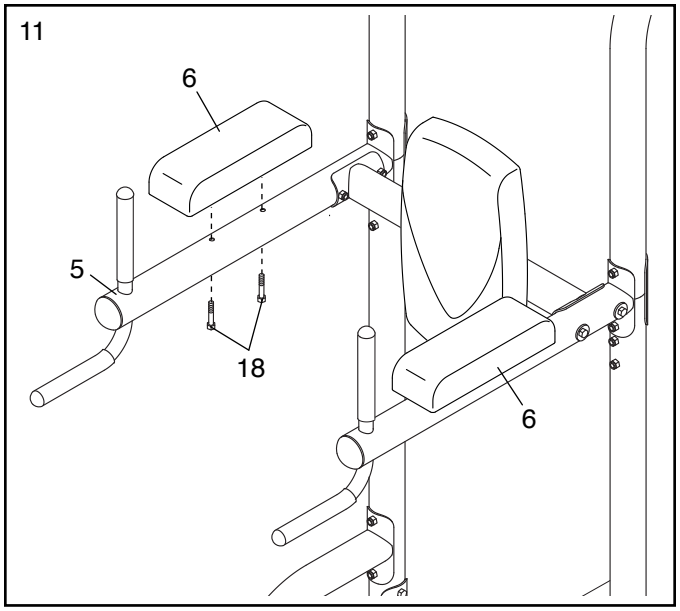


10. Posicione o Encosto (8) conforme mostrado. Fixe o Encosto à Barra de Apoio Superior (7) com quatro Parafusos M6 x 16mm (27) e quatro Anilhas M6 (21).



11. Fixe uma Almofada do Braço (6) a um dos Braços de Afundamentos (5) com dois Parafusos M6 x 73mm (18).

    Repita este passo com a outra Almofada do Braço (6).



12. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho de exercício.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

DIRETRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como uma flexão. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o(a) para o exercício.

Sessão de Exercício—Cada uma inclui 5 a 10 exercícios diferentes. Selecione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, faça variar os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no(a) a evitar os problemas pós-exercício.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbico, seguindo este tipo de programa:

- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbico às terças e quintas-feiras
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:

- Desenvolvimento de músculos—Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação—Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de peso—Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efetuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições completados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês.

Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

REGISTO DE EXERCÍCIO

Copie esta página e utilize as cópias para agendar e registar os exercícios aeróbicos e de força. Agendar e registar os exercícios ajudá-lo-á a fazer do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

Força
Data:
__/__/__

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
__/__/__

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
__/__/__

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
__/__/__

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

Força
Data:
__/__/__

Exercício	Lbs.	Séries	Repetições	Exercício	Lbs.	Séries	Repetições
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Data:
__/__/__

Exercício	Tempo	Distância	Velocidade

LISTA DE PEÇAS

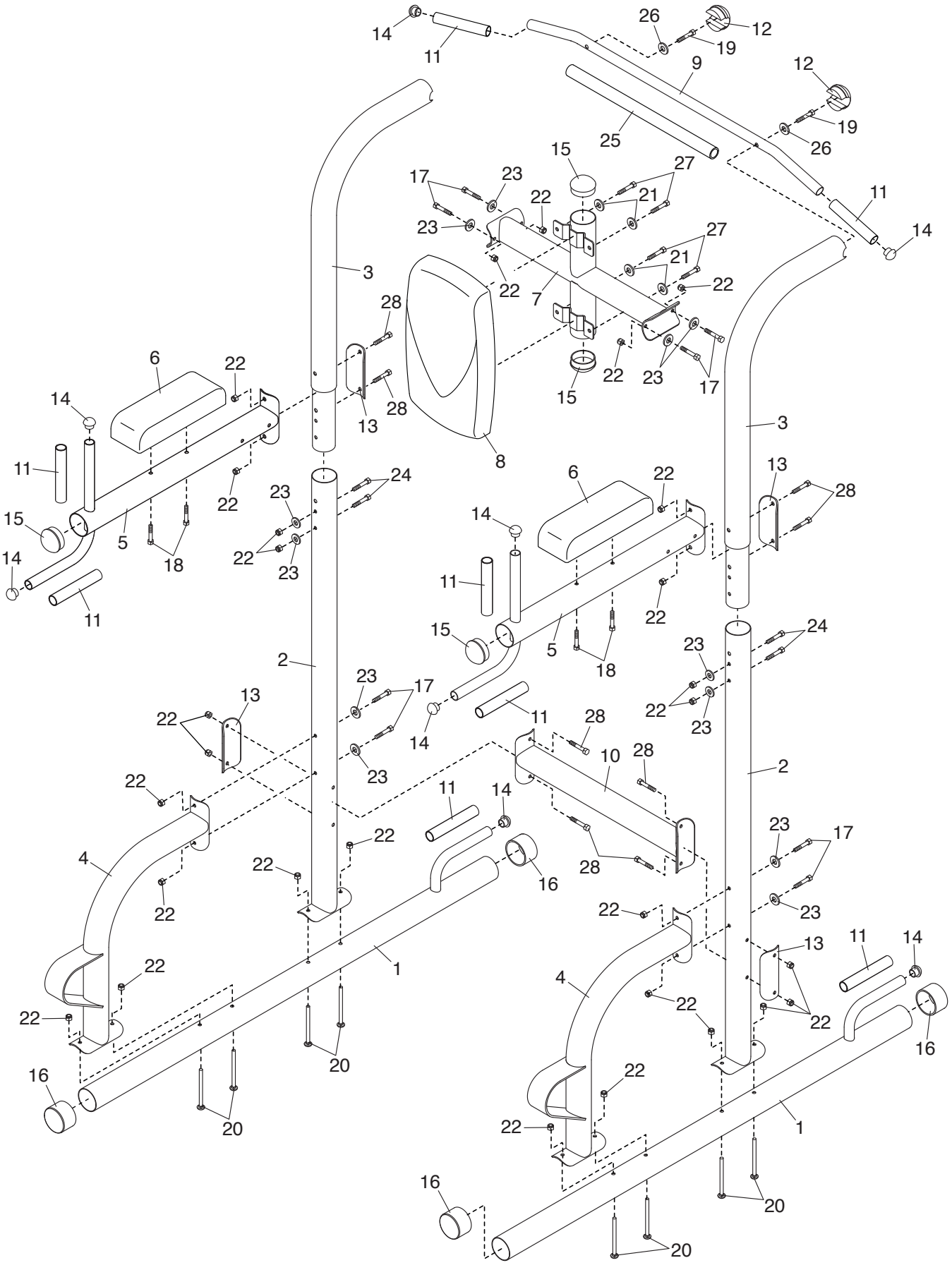
Modelo nº WEBE99712.1 R0914A

N°	Qtd.	Descrição	N°	Qtd.	Descrição
1	2	Base	16	4	Tampa Exterior 60mm
2	2	Barra Vertical	17	8	Pino M8 x 75mm
3	2	Estrutura de Elevações	18	4	Parafuso M6 x 73mm
4	2	Estrutura do Apoio para o Pé	19	2	Parafuso M10 x 50mm
5	2	Braço de Afundamentos	20	8	Parafuso Francês M8 x 68mm
6	2	Almofada do Braço	21	4	Anilha M6
7	1	Barra de Apoio Superior	22	28	Porca de Travamento M8
8	1	Encosto	23	12	Anilha Curva M8
9	1	Barra de Elevações	24	4	Pino M8 x 68mm
10	1	Barra de Apoio Inferior	25	1	Punho Comprido
11	8	Punho Curto	26	2	Anilha Curva M10
12	2	Tampa de Borracha	27	4	Parafuso M6 x 16mm
13	4	Placa de Suporte	28	8	Pino M8 x 77mm
14	8	Tampa Interior 25mm	*	–	Manual do Utilizador
15	4	Tampa Interior 60mm	*	–	Guia de Exercícios

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº WEBE99712.1 R0914A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

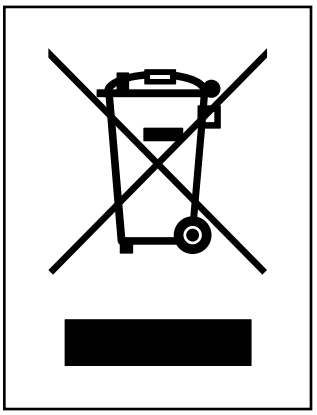
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 367158 R0914A

Impresso na China © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.